

Sonja arbeitet hauptberuflich in einer Führungsposition in einem internationalen Unternehmen. Gleichzeitig ist sie Lauftrainerin und selber begeisterte Läuferin und Sportlerin. Mit ihrer Begeisterung für Bewegung, ihrem Fachwissen bei Ernährungsthemen und ihrer motivierenden Art, kann sie anderen dabei helfen, das Beste aus sich herauszuholen.

*“Nach jedem Retreat freue ich mich schon wieder auf das Nächste! Die gemeinsame Zeit mit so vielen inspirierenden und “bewegungshungrigen” Menschen begeistert mich total und lässt mich immer ganz beschwingt wieder nach Hause fahren!”*

Joana und Sonja, kennen sich seit der Kindheit. Sie beide verbindet die große Leidenschaft an Bewegung und dem Zusammensein.